

## Konsonant „s“ unterscheiden

### Kompetenzbereich: Stimmbildung

Sortiere die Wörter in die Tabelle. Welches „s“ wird stimmlos, und welches wird stimmhaft gesprochen, bzw. gesungen?

stimmhaftes s	stimmloses s

Singen – Sonne – Segen – Sanctus – Groß – Wesen – Fluss – Riese – Song – Tasse – Seele – Summen – sehr – Wasser – Rasen – untersuchen – sanft

## Vokal „o“ unterscheiden

### Kompetenzbereich: Stimmbildung

Sortiere die Wörter in die Tabelle. Welches „o“ wird offen, und welches wird geschlossen gesprochen, bzw. gesungen?

offenes o	geschlossenes o

Tomate – Dorf – Opa – davor – Ofen – Ochse – Duo – offen – oben – Oase – Boss – Ton – Hocke – Oboe – Bio – forte – Ort – abholen

# Merkblatt Einsingen

## Übungen zur Lockerung des Körpers

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_
- e) \_\_\_\_\_



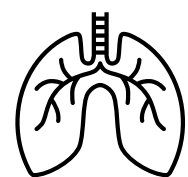
## Übungen zur Lockerung des Kiefers



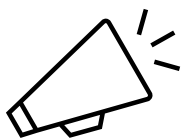
- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_
- e) \_\_\_\_\_

## Übungen zur Aktivierung des Atems

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_
- e) \_\_\_\_\_



## Übungen für den Vordersitz der Stimme



- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_
- e) \_\_\_\_\_

## Übungen für das Kopfreger

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_
- e) \_\_\_\_\_



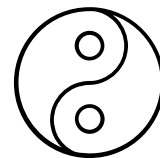
## Übungen für die Höhe



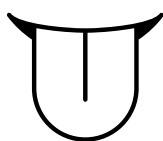
- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_
- e) \_\_\_\_\_

## Übungen für den Vokalausgleich

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_
- e) \_\_\_\_\_



## Übungen für die Artikulationswerkzeuge



- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_
- e) \_\_\_\_\_

# Grundlagen der Stimmphysiologie

## Kompetenzbereich: Stimmbildung



Was passiert eigentlich in unserem Körper, wenn wir singen?!

Um einen Ton mit der Stimme erzeugen zu können, sind viele Teile unseres Körpers im Einsatz:

- Der Motor unserer Stimme ist die \_\_\_\_\_ .
- Beim Singen verwenden wir die Bauchatmung, weil da die \_\_\_\_\_ viel Platz hat, um sich auszudehnen.
- Wenn wir einatmen, wird das \_\_\_\_\_ nach unten gedrückt und zieht die Lunge mit sich nach unten, sodass viel Sauerstoff einströmen kann.
- Ein \_\_\_\_\_ kann erzeugt werden, wenn die Luft beim Ausatmen wieder aus dem Körper herausströmt.
- Wenn ein Ton entsteht, fließt die Luft aus der Lunge heraus durch den \_\_\_\_\_ .
- In ihm befinden sich zwei elastische Muskelbänder, die \_\_\_\_\_ .
- Beim Ausatmen kommen sie in \_\_\_\_\_ und bewegen sich schnell auf und zu. Dabei entsteht ein Ton.

Kehlkopf  
Zwerchfell  
Schwingung  
Stimmbänder  
Lunge  
Atmung  
Ton

# Grundlagen der Stimmphysiologie

## Kompetenzbereich: Stimmbildung

Was passiert eigentlich in unserem Körper, wenn wir singen?!

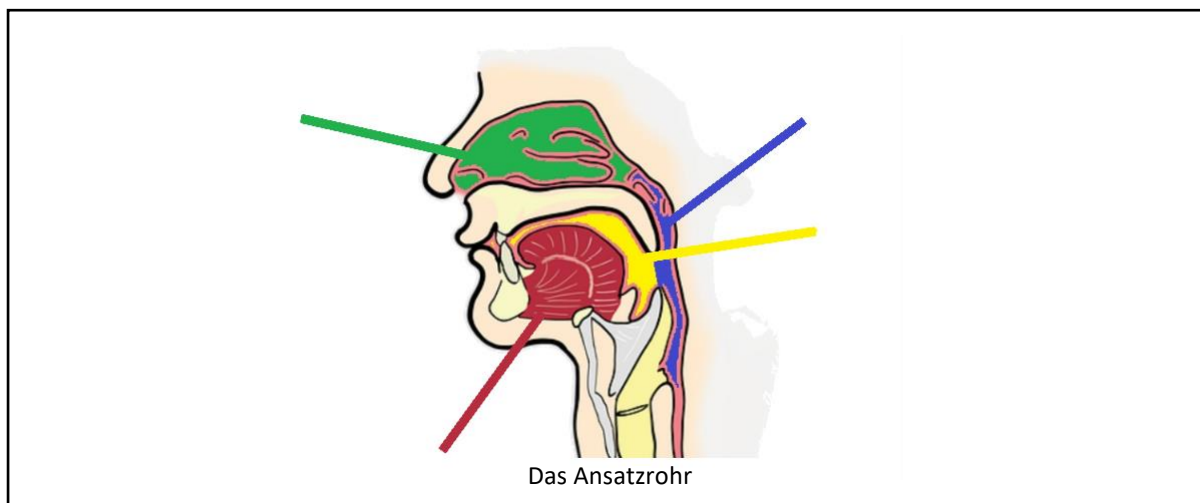


Durch den Ausatemungsstrom kommen feine Muskelbänder, die Stimmbänder, im Kehlkopf zum Schwingen. Dadurch entsteht ein Ton.

Im Anschluss kann sich die Luft in den drei Resonanzräumen des Ansatzrohres ausbreiten und so unterschiedliche Klänge erzeugen:

- **Nasenraum**
- **Rachenraum / Halsraum**
- **Mundraum**

Ordne die drei Räume des Ansatzrohres der folgenden Abbildung zu!



Beim Singen kommt zur Melodie auch noch der Text dazu. Dass man den Text gut versteht, benötigst du Werkzeuge, deine „**Artikulationswerkzeuge**“.

Sie befinden sich alle in deinem Mundraum. Mit ihnen kannst du Konsonanten und Vokale bilden.

Was gehört wohl NICHT zu deinen Artikulationswerkzeugen...??? Streiche durch!

**Gaumen**

**Zunge**

**Hals**

**Kinn**

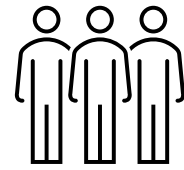
**Kiefer**

**Zähne**

**Lippen**

# Haltung und Lockerung

## Kompetenzbereich: Stimmbildung



Was passiert eigentlich in unserem Körper, wenn wir singen?!

Zum Singen brauchen wir unseren ganzen Körper! Deshalb ist es wichtig, dass wir eine gute Körperhaltung haben.

Verbinde richtig!

### Die Füße

... sind nicht durchgestreckt, sondern locker und etwas gebeugt.

### Die Knie

... sollte aufrecht, aber nicht durchgestreckt sein.

### Der Rücken

... hängen ganz entspannt nach unten.

### Die Schultern

... sitzt aufrecht auf dem Hals.

### Der Kopf

... stehen hüftbreit nebeneinander und sind fest im Boden verankert.

Für eine weiche Stimmerzeugung, die einen schönen Ton zum Ergebnis hat, ist es wichtig, dass deine Körpermuskulatur entspannt ist. Dafür gibt es Lockerungsübungen.

Trage die entsprechenden Körperteile zu den Lockerungsübungen ein!

Schultern kreisen lassen	
Sich ganz groß machen und strecken	
Lippenflattern und Wangen massieren	
Gähnen	
Leises Summen	



Lockere Schultern | Kehlkopf | Wirbelsäule und Rücken | Gesichtsmuskulatur | Stimmbänder

# Einsingübungen

## Kompetenzbereich: Stimmbildung

Was passiert eigentlich in unserem Körper, wenn wir singen?!

Zu Beginn einer Chorprobe findet meistens ein Einsingen statt. Was soll dadurch erreicht werden?

Notiere bei richtigen Aussagen ein  und bei falschen ein .



- Die verschiedenen Übungen des Einsingens sollen deine Stimme und deinen Körper auf das Singen vorbereiten.
- Das Einsingen soll den Körper und die Muskulatur lockern.
- Beim Singen sollen möglichst viele Teile des Körpers stark angespannt werden.
- Beim Singen soll möglichst alles ganz locker und entspannt sein.
- Zum Lockern deines Körpers kannst du zum Beispiel deine Arme ausschütteln.
- Der Kiefer wird bei einer sängerischen Kieferöffnung so weit wie möglich aufgerissen.
- Der Kiefer sollte beim Singen locker geöffnet sein.
- Um den Kiefer zu öffnen, kannst du ihn beim Einsingen sanft ausstreichen.
- Mit kurzen Stößen auf „f“, „s“ und „sch“ wird die Atmung aktiviert.
- Wenn du dich ganz lang streckst, lockert das deine Gesichtsmuskulatur.
- Die erste gesungene Übung sollte immer im fortissimo erfolgen.
- Die erste gesungene Übung ist am besten ein sanftes Summen.
- Gähnen lockert den Kehlkopf.
- Durch Übungen mit a-e-i-o-u wird der Vokalausgleich trainiert.
- Die Kopfstimme wird aktiviert, indem du einen möglichst tiefen Ton brummst.
- Die Kopfstimme wird aktiviert, wenn du mit einem sanften „u“ deine Stimme von oben nach unten gleiten lässt.

# Einsingübungen

## Kompetenzbereich: Stimmbildung

Was passiert eigentlich in unserem Körper, wenn wir singen?!

Für was sind diese Übungen gut?

„Klopfe deine Arme und deine Beine ab, trommle sanft auf deinen Brustkorb und mit deinen Fingerspitzen auf der Kopfdecke.“



„Singe möglichst schnell:“



„Mach kurze und schnelle Stöße auf: f, s, sch.

Das kannst du auch doppelt machen: f f s s sch sch“



„Summe ganz leise auf mmmmm, so wie wenn du gerade an einer tollen Blume geschnuppert hast!“



„Ziehe einen langen genüsslichen Seufzer auf uuuu von ganz oben nach unten. Stell dir vor, der Ton kommt aus deiner Kopfdecke heraus!“



## Aktivierung der Artikulationswerkzeuge

### Lockerung des Körpers

### Wecken der Kopfstimme

### Randstimme

### Aktivierung der Atmung



# Sprache und Artikulation - „r“ und Diphthonge

## Kompetenzbereich: Stimmbildung

Die Verbindung von zwei aufeinanderfolgenden Vokalen innerhalb einer Silbe, nennt man Diphthong.

Streiche die Wörter durch, in denen KEINE Diphthonge zu finden sind.

Maus                      Zeit                      Musik                      Häuser                      Glaube                      Chor  
Feuer                      Mais                      Gesang                      Pfui!                      Eis

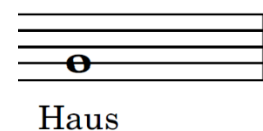
Wie spricht man die Diphthonge eigentlich aus? Verbinde!

ei
ai
eu
au
äu
ui

wird u-i ausgesprochen
wird a-i ausgesprochen
wird o-e ausgesprochen
wird a-o ausgesprochen
wird a-i ausgesprochen
wird o-e ausgesprochen

Wann wird beim Singen zum zweiten Vokal gewechselt?

- Sehr spät: Haaaaaaaaa-us
- Sofort zu Beginn: Ha-uuuuuuuuus
- Genau nach der Hälfte der Note: Haaaauuuuus



Den Konsonanten „r“ kann man mit verschiedenen Artikulationswerkzeugen bilden.

Mit welchen?!

- Mit den Lippen
- Im Rachen
- Mit der Zunge
- Mit den Zähnen
- Mit dem Kiefer

